

週間予定献立表

エレガーノ甲南

		9月1日	日	9月2日	月	9月3日	火	9月4日	水	9月5日	木	9月6日	金	9月7日	土					
朝	A定食	煮奴 ごぼうサラダ ヨーグルト お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497 15.9 12.2 1.9	しらすの卵とじ いんげんのお浸し ヨーグルト お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	446 18.0 8.5 1.8	いわしの梅煮(骨あり) さつま芋サラダ フルーツ お味噌汁 ご飯/味付のり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	489 19.6 8.8 1.9	出し巻き卵 ほうれん草のお浸し ヨーグルト お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	445 15.8 7.9 2.0	はんぺんのあんかけ オクラの和え物 フルーツ お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	488 16.3 2.6 2.3				
	B定食	帆立のソテー ごぼうサラダ ヨーグルト 飲み物 パン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	554 21.2 19.1 1.6	大豆のポトフ いんげんのお浸し ヨーグルト 飲み物 パン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	505 20.8 14.0 1.4	オムレツ さつま芋サラダ フルーツ 飲み物 パン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	597 20.9 20.1 1.4	ささみと野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し ヨーグルト 飲み物 パン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	514 23.0 14.1 1.2	クラムチャウダー オクラの和え物 フルーツ 飲み物 パン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	594 21.6 19.1 1.2				
昼	A定食	鶏肉のくわ焼き 冷奴 春菊のごま和え お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	595 24.7 19.2 2.2	カレーの照り焼き 青梗菜の和え物 レモンゼリー お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	561 23.9 8.9 2.7	洋食イベント チキンカレー フレンチサラダ スープ らっきょ・福神漬 ババロア	赤魚の若狭焼き 春雨サラダ 冷やしトマト お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	607 23.9 17.5 2.9	フーヨーハイ (かに玉) フロッキーサラダ 中華スープ ご飯/香の物 ミルクプリン	鮭の漬け焼き 炊き合わせ ピーマンの明太子和え お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	549 24.2 13.9 1.8					
	B定食	あじの南蛮漬け 冷奴 春菊のごま和え お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	545 23.9 10.0 2.6	ジャージャー麺 青梗菜の和え物 レモンゼリー ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	712 28.7 18.5 3.8		牛肉のオイスターソース 春雨サラダ 冷やしトマト スープ ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	628 22.0 21.9 3.2		鶏肉のトマトソース 炊き合わせ ピーマンの明太子和え スープ ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	568 22.2 16.7 1.8	たらのバター焼き 茄子の揚げ浸し ほうれん草の和え物 かきたま汁 ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	646 22.4 21.3 2.7		
	C定食	なめこおろしうどん(冷) 冷奴 春菊のごま和え ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	525 17.6 4.3 3.4	にゅうめん 青梗菜の和え物 レモンゼリー ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	644 18.2 11.3 4.8		梅こぶうどん フレンチサラダ ババロア ご飯/ふりかけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	620 17.0 13.1 3.6		味噌ラーメン 春雨サラダ 冷やしトマト ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	577 16.0 12.0 4.5	山菜うどん フロッキーサラダ ミルクプリン ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	574 21.1 7.0 4.0	かきあげそば 炊き合わせ ピーマンの明太子和え ご飯/香の物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
夕	A定食	さばの味噌煮 フロッキーといかのソテー 白菜のお浸し お吸い物 ご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	676 28.1 22.2 2.2	牛肉のしゃぶしゃぶ 南瓜のきのこあんかけ 卵豆腐 お吸い物 ご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	666 28.5 19.1 2.1	めばるの白醤油漬 高野豆腐の利休和え れんこんの炒り煮 お味噌汁 ご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	648 31.0 15.2 1.8	夏のうなぎ御膳 和菓子 お小夏野菜の冷やし鉢 お吸い物・香の物	太刀魚の山椒焼き 豆腐サラダ 冬瓜の煮物 お味噌汁 ご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	560 23.6 8.0 3.0	豚の角煮 菜の花の柚子味噌かけ 長芋の梅しそ揚げ お吸い物 ご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	785 29.6 21.4 3.6			
	B定食	ポークチャップ フロッキーといかのソテー 白菜のお浸し スープ ご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	611 30.5 13.2 2.3	姫鯛のスープ仕立て 南瓜のきのこあんかけ 卵豆腐 ご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	679 29.6 9.2 1.8	豚肉と野菜のグリル 高野豆腐の利休和え れんこんの炒り煮 スープ ご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	637 29.6 20.1 1.8		おろしハンバーグ 豆腐サラダ 冬瓜の煮物 お味噌汁 ご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	606 23.9 22.1 3.8	甘鯛のホワイトソース 菜の花の柚子味噌かけ 長芋の梅しそ揚げ オニオンスープ ご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	670 27.1 13.8 1.7	チキンカツ 里芋のサラダ 胡瓜の酢の物 お味噌汁 ご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	609 28.5 17.5 2.4
	C定食	五目そば フロッキーといかのソテー 白菜のお浸し 梅しそご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	657 28.0 8.2 3.6	おかめうどん 南瓜のきのこあんかけ 卵豆腐 紐わかめご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	644 23.0 11.4 4.1	親子とじそば 高野豆腐の利休和え れんこんの炒り煮 菜つば飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	704 31.4 16.2 3.6		和風あんかけにゅうめん 豆腐サラダ 冬瓜の煮物 ゆかりご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	589 23.6 8.9 4.9	帆立の塩ラーメン 菜の花の柚子味噌かけ 長芋の梅しそ揚げ じゃこ飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	638 23.9 3.1 4.4	月見そば 里芋のサラダ 胡瓜の酢の物 高菜ご飯/香の物 デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	671 27.3 14.3 3.5

仕入れ上の都合により献立内容を変更する場合がございます。